

5 MINI CIRCUITS		ENVIRON 10 A 20' EN FONCTION DES ÂGES/NIVEAUX		1 A 3 CIRCUITS / J 3 A 5 FOIS / SEM
MATERIEL (à prévoir)	Manche à balai	2 bouteilles d'eau	Sac à dos assez rigide	2 chaises

METHODE

Niveau 1 : 30'' effort – 30'' repos

Niveau 2 : 40'' effort – 20'' repos

Niveau 3 : 45'' effort – 15'' repos

Entre chaque tour, prévoir 1 à 2' de récup

⇒ 4 tours / circuit

S'il y a des exercices sur 1 jambe ou 1 bras vous ferez 1 tour d'un côté, puis le tour suivant de l'autre côté, etc...

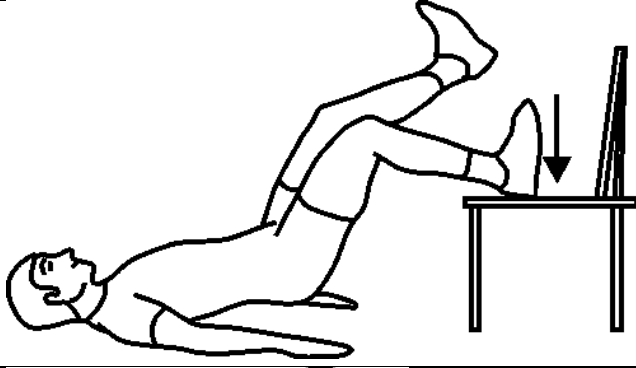
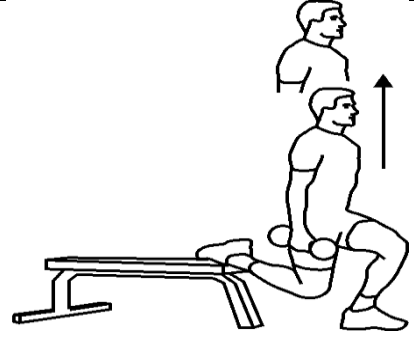
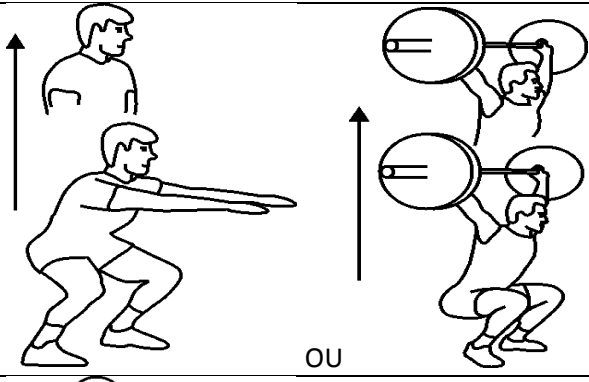
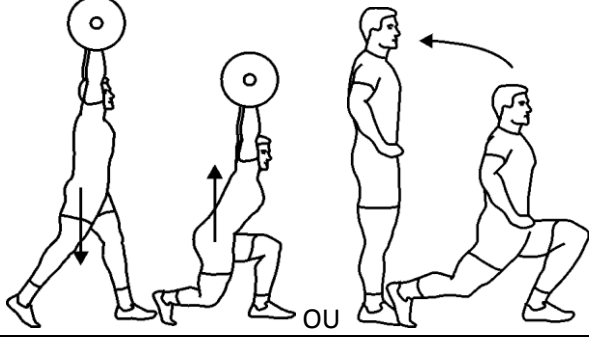
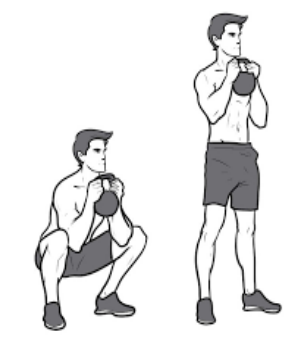
CONSEILS

- L'échauffement reste primordial, pensez à prendre au moins 5' pour déverrouiller vos articulations par des mouvements amples et lents qui deviennent progressivement rapides.
- L'hydratation est régulière, pensez à boire 2-3 gorgées d'eau à chaque fin de circuit, vous pouvez rajouter un peu de jus de citron c'est encore meilleur !
- Adaptez votre respiration à l'effort, si cela accélère alors il faudra augmenter les fréquences de vos respirations, si cela ralentit alors détendez-vous et calmez votre rythme respiratoire.
- Soyez réguliers et constants, ne cherchez pas à faire le maximum d'un coup, il vaut mieux progresser et arriver au top, que commencer au top et régresser...

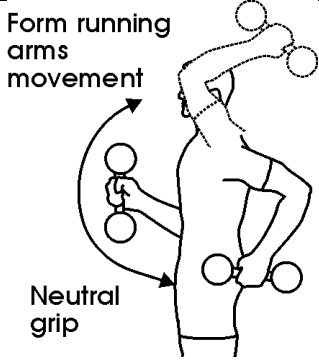
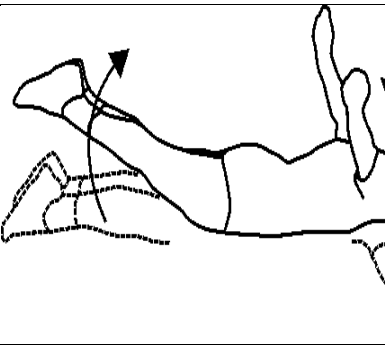
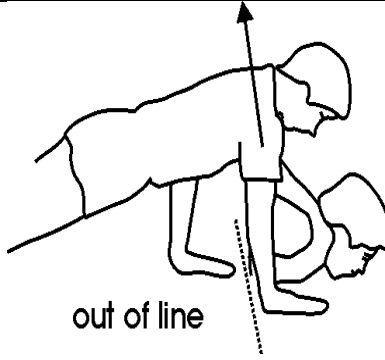
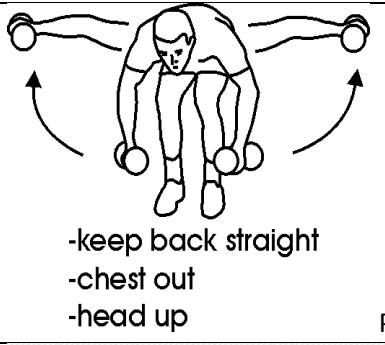

REMARQUES

- Ces circuits ne prennent pas en compte les spécificités individuelles de chacun (blessures, pathologies, etc...) il conviendra d'adapter les efforts si douleur ou difficulté à faire l'exercice, vous pourrez me contacter via ma page instagram « pabzcoach » pour toute demande.
- FAITES CE PROGRAMME CHEZ VOUS OU DANS VOTRE JARDIN, et non en extérieur, pour éviter tout contact et transmission.
- Si vous avez du matériel supplémentaire, contactez-moi aussi afin que je vous propose quelques exercices additionnels.

CIRCUIT 1 : BAS DU CORPS

	RELEVER LE BASSIN ET BAISSER LE BASSIN
	METTRE LE PIED SUR UNE CHAISE, HALTERES => BOUTEILLES
	OU BARRE => BÂTON
	OU BARRE => BÂTON
	POIDS => SAC A DOS + 3 à 5 BOUTEILLES REMPLIES

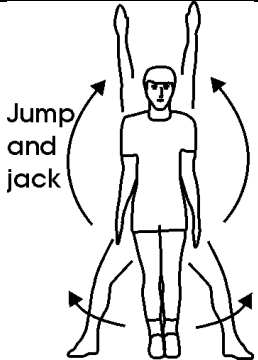
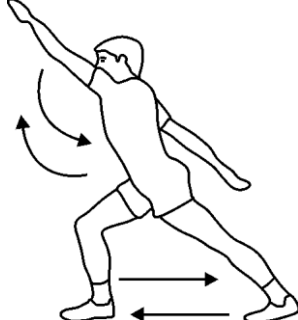
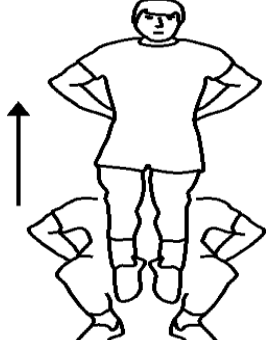
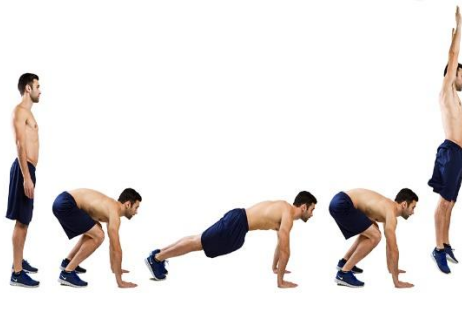

CIRCUIT 2 : HAUT DU CORPS

 <p>Form running arms movement</p> <p>Neutral grip</p>	<p>POIDS => BOUTEILLES D'EAU ; LE BUT EST D'ALLER LE + VITE POSSIBLE</p>
	<p>RESTER EN POSITION SANS REDESCENDRE</p>
 <p>out of line</p>	<p>ALTERNER A CHAQUE FOIS LA MAIN QUI AVANCE/RECULE</p>
 <p>-keep back straight -chest out -head up</p>	<p>POIDS => BOUTEILLES D'EAU</p>
 <p>Copyright © GB Personal Training Ltd. All rights reserved.</p>	<p>POIDS => SAC + 3 à 5 BOUTEILLES D'EAU</p>

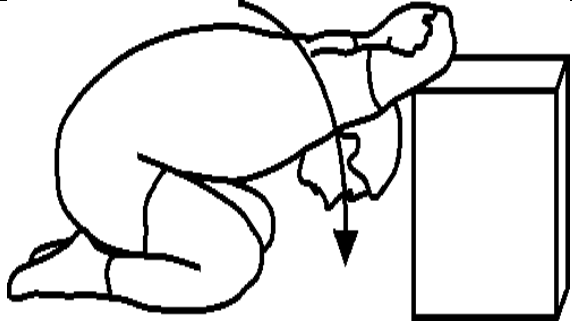
CIRCUIT 3 : GAINAGE

	<p>POIDS => BOUTEILLES D'EAU</p>
	<p>SANS CROISER LES JAMBES</p>
<p>Left leg Right arm</p>	<p>RESTER EN POSITION HAUTE SANS REDESCENDRE</p>
	<p>RESTER EN POSITION HAUTE METTRE UNE SERVIETTE SI DOULEUR AU BRAS DE SOL</p>
<p>Heavy ball</p>	<p>BALLE => SAC A DOS + 3 à 5 BOUTEILLES D'EAU ALLONGER LES JAMBES POUR + DE STABILITE</p>

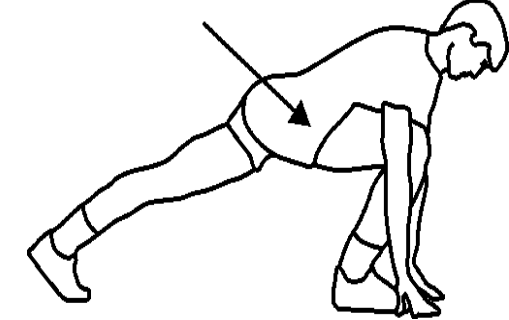
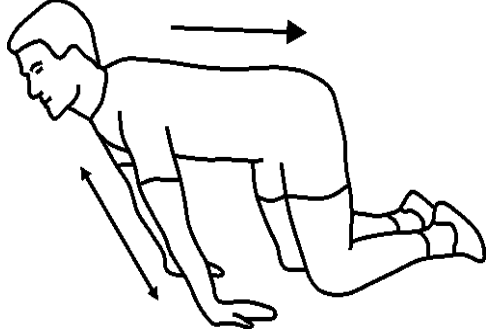
CIRCUIT 4 : CARDIO (ici tous les mouvements sont à faire de façon dynamique et rapide)

 <p>Jump and jack</p>	<p>RAJOUTER 2 BOUTEILLES D'EAU SI TROP FACILE</p>
	<p>RAJOUTER 2 BOUTEILLES D'EAU SI TROP FACILE</p>
	
	<p>ATTENTION, COMME SUR LA PHOTO, NE DESCENDEZ PAS EN POMPES, REMONTEZ DIRECTEMENT</p>
	<p>SI TROP DIFFICILE => METTRE 1 MAIN SUR CHAQUE CHAISE</p>

CIRCUIT 5 : MOBILITE(ici les postures sont gardées 2 à 3'' à chaque fois et vous bougez lentement)




LES COUDES SUR LA CHAISES ET LES MAINS SUR CHAQUE OMOPLATE OPPOSEE



LE PIED IRA A L'EXTERIEUR DE LA MAIN ET NON A L'INTERIEUR



Roll on your back like a rocking chair



BOUGER COMME UN ESSUI-GLACE , LES JAMBES + OU – FLECHIES EN FONCTION DE VOTRE RESSENTI

